Esperantista Vegetarano





BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO N-roj 17/18 JULIO 1976

STRUKTURO DE TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646)
Grote-Houtstraat, Haarlem.
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA

ARGENTINO: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4°-5, BUENOS AIRES.
AŬSTRALIO: S-ro Bob Felby, 17 Eusebio Drive, SALISBURY EAST, S.A. 5109.
BELGIO: S-ro Camial de Cock, Vorsebeenden weg 7, 2241-HALLE.
BRAZILO: D-ro Braz Cosenza, Av.Treze de Maio 47, S.Loja S.208, RIO-GB.
BRITIO: S-ro Paul Shackley, 31 Ridge Street, LANCASTER, Lancs.
BULGARIO: s-ano Stoiĉko Vâleviĉarov, Probuda 5, 4015-PLOVDIV.
ĈEĤOSLOVAKIO: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
DANIO: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (gn.1224492)
FINNLANDO: s-ano Lasse Kivistö, Donnerinkatu 10-C-20, 05800 HYVINKÄÄ.
FRANCIO: s-ino Alida Duran-Van Reenen, Villelongue dels Monts,
66 700 ARGELES s/M.
GERMANIO (GDR): S-ro W.Etzold, Paul-Lange-Heim, Haus 8, 705-LEIPZIG.
(GFR): S-ro W.Kaukal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
HISPANIO: S-ro L.Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4°-3ª, BARCELONA-13.
HUNGARIO: S-ro Bénik Julio, Kis u.4, H-2600 VÁC.
IRLANDO: S-ro C.Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
ITALIO: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
IZRAELIO: S-ino E.Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
JUGOSLAVIO: S-ro T.Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
NEDERLANDO: S-ino O.Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skara, 1620 GRESSVIK.
NOVZELANDO: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
POLLANDO: S-ino Nalina Taras, Lumumba-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.
PORTUGALIO: S-ro Jurge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
RUMANIO: S-ro R.Patrescu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
SOVETUNIO: S-ino A.Judickiené, Karoliniškiu 24-93, VILNIUS 44, 232044 Litovio.
SVISLANDO: S-ino G.Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b.BERN.
USONO: S-ro J.Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif. 90017.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: AŬSTRALIO: Einhoviĉi/2, Gueltling/10 $. BULGARIO: promesita listo ankoraŭ atendata. ĈEĤOSLOVAKIO: Bednařik/30, Dr.Doležalová/50, Furman/30, Dr.Izák/30, Josková/25, Machálek/40, Novotná/50, Orbán/40, Révay/20, Rychlík/50, Šebestová/70, Štipl/30, Troj.-Bendová/20, Valjanová/50, Vaško/50 Kčs. DANIO: Christensen/30, Larsen/20+20+25 kr. + 11 gld. FINNLANDO: Voltti/20 Fmk. FRANCIO: Amable/20, Robin/20 F. GERMANIO:(FRG): Gültling/20, Kaŭkal/20, Mosch/30, Willecke/20 gm. ITALIO: Conti/2000 L, Barbieri/10, Gabrielli/7 gld. NEDERLANDO: v.Beek/10, Hoonakker/10, v.d.Lek/50, Rooke/50+50, Walsem Schutte/50 gld. NORVEGIO: Nielsen/10 rpk, Norsted/20, Vottersvik/20 kr. NOVZELANDO: Gibson/3, Larsen/2, McGill/5, Williams/5 $. SOVETUNIO: listo aperonta. SVEDIO: Karlson/25 d.kr. SVISLANDO: Braun/10, Bühlmann/10, Lorenz/20 F. De la Brita Poŝtoficejo ni ricevis £18 kontraŭ 4 pakoj perditaj survoje al Bulgario kaj DRG.

Koran dankon al s-roj Kaukal-Germanio, kaj D-ro Makovický-ĈSSR, pro la al ni senditaj veget.gazetoj! Kaj korekton: En EV 13-14 bv.korekti: anstataŭ Wiegelt/180 gld. = p/a s-ro Enz S.I.G.A. - Apartan dankon!

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

kiam mi skribas al vi tiujn ĉi vortojn, ĉe ni en Meza Eŭropo pompas en plena beleco la primavero, la vintron ni travivis eĉ transvivis, – jen, regas la suno, floroj kaj odoro ĉirkaŭas nin. – Nova jaro, nova printempo, nova vivemo, nova energio. Tiuj ĉi faktoj plenigu ankaŭ nian pensadon!

Jes, multaj dumtempe skribis: kio okazis? – Bona signo: mankis al multaj nia kara EV, kvankam ili sciis, ke s-ano Fettes estis por longa tempo for, kaj (bedaŭrinde) ne troviĝis anstataŭanto. Nun li estas jam "inter ni", li revenis en Eŭropon, ni salutante bonvenigas lin, kaj ni atendas de li interesajn artikolojn pri liaj travivitaĵoj en la "fora mondo".

Sed bonvolu kompreni, ke ne ĉiam povas esti kialo de malfruiĝo de nia gazeto la foresto de la eldonanto, aŭ la troa okupiteco de la redaktanto. Iuj plendas pro malofta ĝia aperado, sed ne ĉiuj scias, aŭ pensas pri tio, ke ne el ĉiuj landoj eblas sendi monon... Tial, laŭ la proverboj ni povas nin kovri surlite tiome, ĝis-kiome eblas laŭ longeco de la kovrilo... Ni danku ĉi tie al ĉiuj, kiuj komprenas tiun ĉi aferon, kaj sindoneme dediĉas tempon, monon – precipe tiuj en pagi-povaj landoj, kiuj ĝis nun kovras la elspezojn ĉe la eldonado de nia gazeto. Esperebla la venonta n-ro aperos aŭtune, denove duobla.

Nia Kongreso-Renkontiĝo ne okazos ĉijare, kvankam ni iam diris, ke ĝi okazos en ĉiu para jaro.– Niaj geamikoj en Bulgario, resp. Hungario ne povis pro specialaj kialoj organizi ĝin. – Tamen, kiu povus kaj volus veni, esti en vegetarana medio, ĉiam estas bonvena en iu el-inter aranĝoj, kiujn organize prizorgas mi: la Somera Esperanto-Lernejo en Dudince dum 4-18 de Julio, la Esperantista Festivalo Mez-Slovakia dum 18-24 de Julio, poste la Amika Renkontiĝo Esperantista dum 3-5 de Septembro. – Ĉiuj tre malmultekostaj, vi povas senzorge veni, sed sciu: modesta loĝigo en 4-litaj turistaj kabanetoj.

Kaj nun saluton al novaj Reprezentantoj-Perantoj en Aŭstralio, Bulgario, Finnlando, Francio, Hungario kaj Pollando,– kaj danko-esprimon al la ĝisnunaj, precipe al s-ano Damjanov, nia senlaca kunlaboranto.– Esperebla li vere ne "laciĝos" ...kaj eltenos.

Sed ankoraŭ io: malmultaj rimarkis, ke nia kara EV jubileas – nia n o v a, renaskiĝinta gazeto vivas jam 5 jarojn! Ni ĉiuj danku al ĉiuj, kiuj ĝin subtenadis per kontribuaĵoj

monaj, artikolaj, kaj ni esperu, ke ni ĉiuj eltenos!
Ĉi-loke ni salutu la "kolegon", kiu same jubileas, la gazeton Esperantisto Slovaka, en kiu dum jaroj estis vegetarisma rubriko, kaj pere de kiu ĝi akiris multajn novajn abonantojn, simpatiantojn. Antaŭ 30 jaroj mi eldonis ĝian unuan n-ron, en kiu jam ankaŭ estis rubriko al ni proksima: naturisma. Interesantoj povas la unuajn n-rojn peti de nia redaktejo.– 30 jaroj ja signifas multe. Kiuj tiam estis junaj, nun jam estas grizharaj, aŭ senharaj, aŭ eĉ senvivaj...
Sed ni revenu al la nuna realaĵo: venis nova printempo, nova vivo en la naturo.– Venu ankaŭ nova elano al nia laboro, al nia agado pro nia afero!– Kun la alveninta primavero kore vin salutas

Ernest Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Karaj gelegantoj – Mi revenis de ege plaĉa vojaĝo al Novzelando, Aŭstralio kaj Kalifornio, plena de bonaj intencoj pri la regula aperado de 'Esperantista Vegetarano', kvankam mi bedaŭras la longan paŭzon inter numero 16 kaj ĉi tiu duobla numero.
Ankaŭ la venonta numero estos duobla; ĝi aperos ĉirkaŭ kristnasko, numerita 19/20. Ek de tiam nia gazeto estos elsendita ĉiun kvaran monaton; tian regulan eldonadon mi povos certigi, ĉar trifoje pojare mi vizitas Brition kie S-ro Faux tiel bone presas ĉi tiun revuon: en mia lando neniu havas la sperton por presi gazetojn en Esperanto. Mi opinias ke vi sendube preferos certan trionjaran aperadon de 'Esperantista Vegetarano' al nur teoria kvaronjara speco!
Sur la lasta paĝo kaj sur la koverto vi legos la vortojn "Brita elsendadreso" sekve de adreso en suda Anglio. Bonvole ne skribu al mi ĉe tiu adreso (la hejmo de mia ne-esperantista patrino); ĝi aperas nur por doni al ni la rajton ekspluati malpli altan poŝtkoston. Ĉiam skribu al mi ĉe mia irlanda adreso.

C.F.

RESTORACIO VEGETARA ekfunkciis en Asti-Italio, kiel pri tio skribas nia af. Italia Reprezentanto, s-ano Conti.– Tiuj, kiuj veturos al Italio, petu informojn de s-ano Conti, kaj vizitu la restoracion!

PATRINA AMO

ESTAS ĉiam interese aŭskulti rakontojn de fiŝkaptistoj, ĉasistoj, trezorserĉantoj, sed tio, kion rakontis al ni la maljuna gardisto de unu montodomo en la Balkan-montaro, profunde kortuŝis min, kaj mi neniam ĝin forgesos.

Estis malfrua aŭtuno, sed la somero, forirante, verŝajne ne forkonsumis ĉiujn siajn varmajn tagojn, kiuj restis ankoraŭ sur la vojo, por ke la aŭtuno ilin trovu kaj prenu kun si. Tial kiam ni ekskursis en Balkan-montaron, la vetero dum kelkaj tagoj estis neordinare varma.

La fagarbaroj estis diverskoloraj, kaj la tremantaj sunradioj igis ilin aspekti fabele belaj.

Ni estis ĝojaj, gajaj kaj ne rapidis. Al la turista domo ni alvenis ĉe sunsubiro. Sur la pordo estis fiksita noto:

– Eniru, mi baldaŭ revenos.

Ni ridetis. Oni ne sciis, kiam la gardisto de la turista domo estis elirinta, kaj kiom longan tempon signifas lia "mi baldaŭ revenos", sed ni malfermis la pordon kaj eniris.

En la granda kuirforno fajro bru-brulis, kaj vere, post la laciga tago por ni estis tre agrabla la varma akcepto de la forno. La granda te-kruĉo zumetis, preta ĉiumomente ekboli.

Ni demetis niajn dorsosakojn, kaj ni ĉiuj eksidis ĉirkaŭ la forno, ĉar kvankam la vetero ne estis malvarma, sed kiam oni estas marŝinta tutan tagon, neeviteble, kune kun la aperinta laco, oni sentas ankaŭ malvarmon.

Ekstarante por preni ion el mia dorsosako, mi en la sama momento ekvidis tra la fenestro grandaĝan blankhararan viron, kiu eliris el la arbaro, apud la turista domo. Post li elpaŝis gracia kapreolino. La viro haltis kaj turniĝis al ŝi. Ankaŭ ŝi haltis. Eble li parolis kun ŝi. Li ekmarŝis, ankaŭ ŝi ekiris post li. Li ankoraŭ foje sin turnis kaj faris per la mano signon montrante al la arbaro. Kiam li denove ekmarŝis, ŝi restis staranta kaj ne plu antaŭenpaŝis post li.

– Venu por vidi belegan kapreolinon – mi turniĝis al miaj amikoj.

– Kapreolino? Ĉu jes? Kia kapreolino? – ekstaris iuj el la grupo kaj proksimiĝis al la fenestro. En tiu momento la kapreolino turniĝis kaj malaperis en la arbaron.

Post du aŭ tri minutoj la pordo malfermiĝis kaj la ĉambron eniris la blankhara viro.

– Ha, vi jam eniris? – ridetante li demandis nin. – Ĉi tien en tiu tempo ne venas multaj turistoj, sed por ĉiu okazo,

mi skribis la noton.

La okuloj de la viro estis tiel agrable bluaj, ke tiuj kiuj sidis ĉirkaŭ la forno ekstaris, ni kiuj estis ĉe la fenestro alproksimiĝis, kaj ni ĉiuj manpremis lin.

– Sed kiu estis tiu kapreolino? – mi demandis.

Liaj okuloj ridetis kaj li diris.

– Mi prizorgis ŝin, kiam ŝi estis tute eta. Nun mi iris por viziti ŝin... kaj ŝi postsekvis min.

– Ĉu en la arbaro ŝi loĝas? – denove mi demandis.

– Tie... Ŝi jam havas idon, sed ŝi kutimiĝis al mi...

– Kiel la homoj – diris iu el la grupo.

– Ĝuste kiel la homoj – konfirmis la gardisto. Mi estas mirigita de la bestoj. Mi tute ne atendis, ke ili havas tiel multe da menso.

– Ha, menso! – diris Stefano, kiu estis natursciencisto – tio estas instinkto.

– Povas esti menso, povas esti instinkto, tio ne gravas, sed mi devas diri, ke ni homoj ne konas bone la bestojn.

– Eble vi pravas – enpensiĝinte mi respondis.

La dommastro metis splitegon en la fornon. La akvo en la te-kruĉo ekbolis kaj ni ĉiuj komencis prepari nin vespermanĝi. Ni metis sur la tablon tion, kion ni kunportis en niaj dorsosakoj.

La dommastro alportis grandan pelvon kun acida lakto.

– Hodiaŭ mi preparis ĝin – li diris, kaj sidiĝis apud ni ĉe la tablo. Sed tuj li stariĝis kaj alportis malgrandajn pelvetojn, ĉar li vidis niajn avidajn rigardojn direktitajn al la acida lakto, kovrita de dika kremo. Li verŝis la acidan lakton en la pelvetojn por ni ĉiuj. De nia flanko, ni dividis nian manĝaĵon kun li.

Komenciĝis agrabla interparolo. Iu el ni demandis la dommastron de kiam li servas en la monto-domo.

– De multaj jaroj – li respondis – kaj mi eĉ elektis ĉi tie belegan lokon, kie oni devos enterigi min.

– Sed kion faros la kapreolino sen vi? – demandis mi.

– He, mi ne mortos tuj! Tio okazos kiam venos la tempo. Ĉiuj ekridetis. Neniu pensas, ke la tempo por morto jam venis.

– Antaŭ ol mi fariĝis gardisto de tiu ĉi turista domo – ekparolis denove la dommastro – mi estis arbar-gardisto kaj samtempe plej bona ĉasisto en nia tuta regiono. Neniam mi pafis maltrafe. Plej ofte mi ĉasis kapreolojn.

Foje mi pafis kapreolinon, sed mi ne povis tuj mortigi

ŝin. Ŝi ektremis de la trafo, turniĝis kaj ekkuris en la arbaron. Mi ekiris laŭ ŝiaj sangaj spuroj.

Mi ne scias kiom longe mi iris, kiam finfine mi vidis ŝin sternita en densejo. Mi alproksimiĝis ĝojante, ke mi trovis ŝin, sed tuj mi restis konsternita sur la loko. Mi ne sciis, ĉu ŝi estis morta aŭ ankoraŭ viva, sed mi vidis ŝiajn du kapreolidojn, kiuj kuŝis ĉe ŝi...

Mi ne povas diri al vi, kion mi travivis en tiu momento. Mi ĵetis la pafilon sur la teron kaj ekploris.

Mi ne povas rememori kiel mi revenis al nia vilaĝo. Antaŭ miaj okuloj kuŝis la mortanta kapreolino kaj ŝiaj du idoj, suĉantaj de ŝi...

En la sekva tago, kelkaj vilaĝanoj alportis la kapreolinon. Mi serĉis du tagojn la etajn kapreolidojn.

– Por mortigi ilin? – kun doloro mi ekkriis.

– Tute ne. Mi volis flegi ilin, sed mi ne povis ilin trovi... De tiam, mi ne povas meti viandon en mian buŝon. Ĉiam mi pensas, ke mi manĝas tiun kompatindan patrineton...

– Pro tio do vi manĝas acidan lakton – mi diris. Sed nun la kapreoloj amas vin.

– Jes. Mi preparas en la arbaro nutraĵon por ili dum la vintro. Ili kutimiĝis al mi kaj plej multe, tiu, Gracia.

– Gracia? – ridetis mia amikino. Ĉu tiel estas nomata la kapriolino?

– Tiel ŝin nomas unu turisto, ĉar ŝi alpaŝas tre gracie.

La sekvan tagon, kiam ni ekmarŝis, mi vidis Gracian kun ŝia kapreolido en la arbaro, proksime de la turista domo. Verŝajne ŝi atendas nian foriron.

Eble la gardisto de la turista domo pravas – mi pensis – supozante, ke ankaŭ la bestoj pensas, konsideras kaj amas ... Kaj nevole antaŭ mia konscio ekstaris klare la kortuŝa bildo: la mortanta kapreolino kaj la du suĉantaj kapreolidoj.

Benita

AJLO kaj CEPO Ajlo kaj cepo estas ĉiutage sur la tablo de bulgaroj kaj Kaŭkazianoj, kiel pri tio skribis la sovetia ĵurnalo Izvestija, kaj same la slovakia Lud. Tiuj ĉi popoloj havas relative altan aĝon, kion asertas ankaŭ kuracistaj esploroj, ĉar ajlo kaj cepo bremsas la evoluon de arterisklerozo, same la sukeron en la sango, pro kio ili helpas kontraŭ malsaniĝo je diabeto, plibonigas la funkcion de la hepato, kaj mortigas multajn bakteriojn en la organismo. (Sendis V. Orbán, ĈSSR.)

1975 – LA MONDA VEGETARANA KONGRESO

raportis al ni s-ano Karl Nell el Usono

VERŜAJNE interesos vin, ke mi kun mia edzino Dorrit partoprenis la MOND-VEGETARAN KONGRESON, kiu ĉi-somere okazis la unuan fojon en Usono, nome en la bela universitato de la ŝtato Maine en ORONO, dum la lastaj du semajnoj de Aŭgusto.

La Kongreson partoprenis proksimume 1500 personoj, la plimulto kompreneble el Usono, sed ĉeestis ankaŭ grupoj de pli ol 50 personoj el Japanio, Hindio, Germanio, Izraelio, ankaŭ multaj el Nederlando, Svedio, Danlando, Svisio, ankaŭ el Sud-Ameriko, kaj kelkaj el Afriko.

La kongresanoj dormis en studentaj dormejoj kaj manĝadis en grandaj manĝejoj. Ĉiutage estis granda aro da prelegoj, do ĉiu povis partopreni nur kelkajn el la multaj aferoj. Estis prelegoj pri sciencaj bazoj de vegetarismo, pri etikaj, religiaj kaj ekonomiaj kaŭzoj. Por ni la prelegoj de la malnovaj pacbatalantaj vegetaranoj Helen kaj Scott NEARING estis tre entuziasmigaj. Speciale en Junular-kunveno, kiam la 92-jara Scott kaj la 72-jara Helen parolis pri sia viv-longa sperto kaj transdonis al la gejunuloj sian fajreron de idealismo.– Ankaŭ la parolado de la bon-konata kontraŭ-militista vegetarano Dick GREGORY multe donis al ni.

Bedaŭrinde nur malmulte da Esperantistoj partoprenis tiun kongreson; estis kelkaj angloj kaj danoj kaj ni. Do ĉio devis esti farata en la angla lingvo. Kvankam kelkaj eksterlandaj prelegantoj sci-povis la anglan lingvon tre bone, aliaj estis apenaŭ kompreneblaj. Kaj aliaj paroladoj devis esti tradukataj, kio ja estas tre enuiga procedo.

Kompreneble mi uzis la okazon por iom varbi por la ideo de Esperanto, kaj eble kelkaj el la partoprenintoj eklernos la lingvon.

La sekvonta Mond-Vegetara Kongreso okazos en Hindio en 1977.

Al BERNARD SHAW iu lia estimanto sendis donace leporon. Sed B. Shaw, kiel konate, estis ja vegetarano, do li dankante resendis la leporon kun alskribo: "Bonvolu al mi sendi prefere brasikon, kiun same ŝatas la leporo."

— KAJ MIA LIBERTEMPO

skribis s-anino Olive Robotham el Britanio

DUM la lastaj du semajnoj de aŭgusto mi ĉeestis la Vegetaran Mondkongreson en la Universitato de Maine, Usono. Mi vojaĝis de Heathrow al Boston en "Jumbo-Jet", kiu enhavis pli ol 600 pasaĝerojn. Tiam mi daŭrigis la vojaĝon al Bangor en aŭtobuso "Greyhound" kaj atingis Bangoron je la unua kaj duono nokte. Alia aŭtobuso veturigis nin por tri dolaroj al la Universitato, kiu havas lokojn por 10.000 studentoj. 1.500 vegetaranoj el 27 landoj ĉeestis la kongreson.

Kiam mi unue vidis la programon, mi pensis, ke lernejo estus pli taŭga nomo por ĝi ol kongreso, ĉar ĝi donis la nomojn de 70 profesoroj, kiuj volis instrui nin pri siaj ideoj pri la kuirado vegetarana, pri la maniero eduki infanojn, kiel nutri dorlotbestojn kun vegetaraj manĝaĵoj, pri religioj kiuj predikas vegetaranismon, kiel kreskigi fruktojn kaj legomojn, la zorgado pri la okuloj, Yoga, la problemoj pri saneco, problemoj pri respirado, la nutrado de infanoj, la farado de pano, ktp. Ĉiun tagon je la naŭa, kaj je la deka kvardek kvin, estis elekto inter dudek prelegantoj, kiujn oni povis aŭskulti, sed vespere ĉiuj estis kune in grandega halo. Estis ankaŭ ekskursoj preskaŭ ĉiutage, kaj mi partoprenis duontagan ekskurson al Bangor la unuan tagon, kaj tri tuttagajn ekskursojn al la tre pentrinda oceanbordo de Maine kun ĝiaj golfoj, fjordoj kaj insuloj kaj unu tre interesan al la lago Moosehead kun grimpado en skilifto de Monto Squaw kun treege bela panoramo al la lago kun ĝiaj insuloj kaj montoj malantaŭe.

Dum la dua semajno mi partoprenis ekskurson al la hejmo de Scott kaj Helen Nearing kiu kreskigas en ĝardeno preskaŭ sian tutan manĝaĵon dum la lastaj 50 jaroj. Ili havas domon kaj ĝardenon apud la oceano kaj uzas multe da algoj kaj kompoŝto. En la ĝardeno ili kreskigas ĉiujn specojn de legomoj, fabojn kaj fazeolojn por manĝi, freŝajn en somero kaj sekajn en vintro; maizospikojn, kukumojn kaj tomatojn kaj en la vitro-domo tomatojn kaj piprojn. Por pagi impostojn, aĉeti ilojn kaj vestaĵojn, ili kultivas kaj vendas mirtelojn. Laŭ la vortaroj mirteloj estas kaj 'bilberries' kaj 'blueberries', sed 'blueberries' estas multe pli grandaj ol 'bilberries'. Estis 'blueberries' (bluberoj) kiujn ili kultivas.

En la kongreso okazis ekspozicio de ĉiuj aĵoj kiujn vege-

taranoj povus uzi aŭ manĝi, inkluzive plurajn specojn de elektraj suk-ekstraktiloj. En la librovendejo estis granda nombro da libroj pri vegetarismo.

Dum la kongreso tri prelegistoj aparte interesis min. Unu estis Scott Nearing, kies hejmon mi vizitis. Li parolis pri siaj spertoj kultivi ĝardenon por esti memsufiĉaj.

Alia estis Dick Gregory, la negro kiu estis kandidato por la prezidenteco de Usono samtempe kiel Richard Nixon. Mi ne komprenis liajn prelegojn pro lia suda akcento, sed mi trovis lian libron treege interesa. La titolo estas "Dick Gregory's Natural Diet for Folks who eat; Cookin' with Mother Nature" (La natura dieto de Dick Gregory por Manĝantoj; la kuirado kun Patrino Naturo). Kiel infano li manĝis ĉion sed li fariĝis fruktomanĝanto. Li fastis kelkfoje, la unuan fojon por protesti kontraŭ la milito en Vjetnamio, poste por rekomendi la rajtojn de negroj kaj amerikaj indianoj. Venontjare li havas la intencon kuri dum 40 tagoj de Washington al Los Angeles, alvenonte la 4-an de julio kaj manĝante semojn de heliantoj, sezamon kaj "chia"-nuksetojn. Oni promesis doni al li ses mil dolarojn se li sukcesos kaj li intencas uzi la monon por dietesplorado kaj nutrado de malsateguloj.

La tria persono, kiu multe allogis min, estis Doktorino Ann Wigmore kiu verkis libron "Why Suffer?" (Kial suferi?) pri sia vivo kaj kiel ŝi eltrovis la valoron de tritikherbo kaj plantetoj (sprouts), kreskigitaj kelkajn tagojn en la domo, kiel alfalfo, mungo, fagopiro (buckwheat), sunflorsemoj, ktp. Mi pasigis tagon en la "Hippocrates Health Institute" en Boston, kie tia dieto helpas ĉiujn specojn de malsanuloj. Oni flaras la tritikherbon tuj kiam oni eniras la manĝsalonon. Ĝi kreskas en grandaj bretoj, ses bretoj, unu super la aliaj, kovrantaj ĉiujn fenestrojn. La rezidantoj ekstraktas la sukon pere de elektraj maŝinoj, kaj trinkas ĝin du-foje ĉiutage. En la teretaĝo oni kreskigas alfalfajn plantetojn en grandaj hoteloj kun akvo sed sen grundo, oni kreskigas mungo-fabojn, fagopiron kaj sunflorplantetojn en grundo kiel nia "mustard & cress". Kiam mi estis tie, la matenmanĝo konsistis el akvomelono. Unue ni trinkis verdan likvaĵon, faritan el akvo kaj la malmola parto de la akvomelono tuj sub la haŭto, kiu enhavas la vitaminojn, kaj poste la rozkoloran parton. Por lunĉo oni manĝis nur fruktojn je alternaj tagoj; la aliajn tagojn la lunĉo estis sama kiel la vespermanĝo kaj konsistis el plantetoj kun "salsa", farita

el sezamosemoj. En tiu domo mi havis la plezuron renkonti tute hazarde amikinon, kiun mi ne vidis de multaj jaroj.

Post la kongreso mi partoprenis sestagan ekskurson al Kanado, vizitante Quebec, Montreal, Toronto kaj Niagaro; Quebec estis aparte interesa kun siaj altaj klifoj apud la rivero St.Lawrence kaj siaj muregoj. Inter la urboj la veturado estis teda, ni vidis nenion krom arboj. Kiam ni alvenis al Montreal estis striko de la aŭtobuskonduktoroj kaj elektristoj. Do nia hotelo estis en mallumo kaj la liftoj ne funkciis. Miaj amikinoj kaj mi havis ĉambron en la oka etaĝo kaj ni devis supreniri piede, sed feliĉe post duonhoro la lumo revenis.

Dimanĉposttagmeze kvin el ni prenis taksion kaj veturis al la katedralo de St.Joseph kie Frato Andreo faris miraklojn. Estis plakoj sur la muro kun dankesprimoj por la favoroj ricevitaj, kaj multaj lambastonoj, kiujn oni ne plu bezonis.

Inter Toronto kaj Niagaro estis vinberujoj kaj fruktejoj kaj ni haltis survoje por aĉeti fruktojn. Mi tre ĝuis la vidon de la grandega akvofalo. La ekskurso finis en Toronto la 4-an de septembro kaj mi havis tri tagojn antaŭ nia forflugo el Boston. Mi pasigis tagon en Rochester kun Usona amikino kun kiu mi pasigis jaron en Francio antaŭ 52 jaroj, poste mi vojaĝis dumnokte al Boston en aŭtobuso "Greyhound", kaj pasigis tagon en la Hippocrates Health Institute.

La revenflugo komencis je la naŭa horo vespere el Boston, kaj finiĝis je la 11-a la venontan tagon B.S.T. post nokto kvin horojn malpli longa ol kutime. Estis nebulo en Heathrow kaj la aviadilo devis ĉirkaŭflugadi dum iom da tempo, ĝis la kondiĉoj estis pli bonaj por la alteriĝo. Mi pasigis tagon kun amikino en Londono kaj revenis hejmen dumnokte pere de aŭtobuso.

Olive Robotham
14 Wensley Road, Stockton-on-Tees, Britanio

Nia felietono

ESPERANTISTO-NEVEGETARANO INTERVJUAS VEGETARANON-NEESPERANTISTON

Siatempe petis min samideano-redaktanto E. Váňa liveri por la gazeto iajn interesaĵojn. Kvankam mi mem ne estas vegetarano, tamen kiel esperantisto mi promesis tion fari, apogante mian promeson je la cirkonstanco, ke samstrate apude loĝas vegetaranaj familioj, vid-al-vide eĉ la familio Makovický, kies antaŭulo, MUDr. Dušan M. L. Makovický estis dum kelkaj jaroj antaŭ la morto de L. N. Tolstoj, la fama rusa verkisto, filozofo kaj la unua prezidanto de Tutmonda Esperanta Vegetara Asocio, ties persona kuracisto. De familiano Inĝ. Vl. Makovický mi estis instigita viziti lian samurbe loĝantan 81-jaran onklon, kiu nomiĝis ankaŭ MUDr. Dušan Makovický, kaj kiun mi vizitis antaŭ nelonga tempo. Jen la rezulto de la vizito kaj intervjuo:

Demando: Kiam kaj kie vi naskiĝis?

Respondo: Mi naskiĝis en la jaro 1894, en la urbo Ružomberok, en Meza Slovakio.

D: Kie vi studis medicinon?

R: Mi komencis studi – pro la tiamaj politikaj cirkonstancoj – en Budapeŝto, daŭrigis ĝin en Moskvo – ĉar post la eksplodo de l'unua mondmilito malebliĝis mia reveno al Jasná Polana – kie mi estis vizite dum la ferio ĉe mia onklo, la kuracisto de L.N. Tolstoj. Bedaŭrinde L.N. Tolstoj mortis jam en la jaro 1910, do mi jam vidis lin nur sur bildoj kaj fotografaĵoj, sed tamen bone mi ekkonis la medion en kiu li vivis. Reveninte post la finiĝo de la mondmilito en la liberan Ĉeĥoslovakan Respublikon, mi daŭrigis la studon de medicino en Praha kaj finis ĝin en Bratislava en la jaro 1921.

D: Kiam kaj kiel vi fariĝis vegetarano?

R: Mia onklo venadis vizite el Jasná Polana al Ružomerok kaj li "infektis" min per tiu ĉi nutrad-maniero. Krome influis min tiurilate la legado de verkoj de Tolstoj, sed ĉefe firmigis mian decidon fariĝi vegetarano la vizito ĉe la mond-famaj buĉejoj en Chicago (Usono). La viziton tie mi faris en la jaro 1929, ĉar ricevinte gratifikon el la fondaĵo de Rockefeller, mi partoprenis la albuĉejan internacian fakulekskurson por studo de higieno. Tie la abomenega aspekto de la amasbuĉado – eĉ sveniganta kaj

vomiganta multajn partoprenintojn, ĉefe virinojn – vekis en mi tiel intense firman naŭzon rilate al viando, ke mi fariĝis severa vegetarano, kaj dum mia ĉi-jara kuŝado – antaŭ- kaj postoperacia – en la malsanulejo, mi preferis eĉ malsati ol manĝi la viandaĵojn.

D: Ĉu vi dum via vivo ekkontaktis kun Esperanto, kie kaj kiel?

R: Ho, jes! Mi korespondadis kun MUDr. Škarvan, la kunaŭtoro de l'unua slovaka lernolibro de Esperanto, kaj li sendis al mi post ĝia eldono unu ekzempleron. Mi certan tempon studis Esperanton laŭ tiu ĉi lernolibro, sed pro aliflanka tro-okupiteco ne finstudis ĝin. Tamen estas bedaŭrinde, ke la registaroj ne subtenas ĝian disvastiĝon samtempe intense, baze de ĝia alta valoro. Rilate MUDr. Škarvanon mi ankoraŭ rimarkas, ke invitite de li mi lin vizitis dum lia kuracista praktikado en la montaro Altaj Tatroj, do ekkonis lin ankaŭ persone.

D: Vi diris, ke vi estas firme severa vegetarano. Kio estas via ŝatata vegetara manĝaĵo?

R: (Lia ĉeestanta edzino malkaŝ-prete diras: Fagopira kaĉo!) Li mem atestas jesante tion, sed kompletigas: Kaj rizo, kiun mi ekŝatis dum mia vojaĝo en Ĉinio.

D: Kvankam vi ne fariĝis tiom firma esperantisto, kiom vi estas vegetarano, tamen kion vi komunikos al la legantoj de "Esperantista Vegetarano"?

R: Mi kore salutas ilin kaj instigas resti fidelaj al vegetarismo kaj Esperanto.

D: Permesu ankoraŭ unu demandon. Laŭ la ĝisnune diritaj, vi multe vojaĝis tra la mondo. Ĉu vi estus afabla estonte rakonti por la legantoj de "Esperantista Vegetarano" kelkajn interesajn el viaj dumvojaj travivaĵoj?

R: Ho, jes, volonte.

D: Elkorajn dankojn s-ro doktoro pro via afabla akcepto kaj pacienco.

Intervjuis kaj ĝin elslovakigis: Št. R. Seemann
la aŭtoro de l'Esperanta-Slovaka-Esperanta vortaro.

Nia gratulbukedo Kun elkoraj bondeziroj
************************ staru nun antaŭ

s-ano Etzold, Germanio, okaze de lia 90-jariĝo, s-ano Cukanov, en Sovetio, al lia 85-jariĝo, same nia kara kunlaboranto, s-ano Mosch, en Germanio, fariĝis 85-jara, kaj nia kara leganto, unu el-inter niaj ŝtate ekzamenitaj Esperanto-instruistoj, s-ano Cibur en ĈSSR ankaŭ festis la saman datrevenon.
s-ano Orbán en ĈSSR 80-jariĝis, kaj la 78-an datrevenon festis s-ino Bräutigam en Germanio, 77-an s-ino Jakubcová en ĈSSR.
s-o Bokarov en Bulgario kaj s-ino Valjanová en ĈSSR festis la 75-jariĝon kaj s-ino Benita Kärt en Estonio la 70-jariĝon. La 65-an datrevenon festis nia afabla senlaca kunlaboranto, s-ano Damjanov en Bulgario, kaj same s-ano Poliŝĉuk en Sovetunio, de-sur kies tablo neniam mankas la "bongustaj vegetaranaj manĝaĵoj – fruktoj ĉiuspecaj", – tamen li iam-tiam "kulpas" kaj...

Dum tiu ĉi periodo festas sian naskiĝ-datrevenon ankaŭ ges-oj Docal - Usono, Ing. Kiss - Rumanio, Josková - ĈSSR, Ŝejnker - Sovetio, Bodenloss - ĈSSR, nia kara kasistino s-ino O. Landheer - Nederlando, Rosa - ĈSSR, Morawetz - Danio, al kiuj ĉiuj ni deziras ĉion bonan. – Ni ŝatus gratuli ankaŭ al multaj aliaj, kaj tial ni petas vin, resp. la Landajn Reprezentantojn, ke estu al la redaktejo anoncitaj la datoj, – ni ekkonu ja unu la alian, kaj ni salutu, gratulu precipe niajn karajn (ne maljunajn, nur "aĝajn"!) geamikojn.

Ĉi-loke kaj ĉi-voje dankas la redaktanto ankaŭ al la af. memorigaj leteroj, gratuloj, ke li enpaŝis la 68-an...!

Sed ni havas eksterordinaran okazon gratuli al s-ino Tamiko Kanakami-Nielsen, kiu pere de edziniĝo ŝanĝis sian ĉerizarbo-floran Japanion je Norvegio, – bonŝance por ni, ĉar ni havas pli da af. legantoj de EV en tiu interesa lando de la fjordoj, kaj espereble ŝi helpos al ni, trovi en ŝia patrolando vegetaranojn, kaj precipe Reprezentanton, kio ĝisnun al ni ne sukcesis plene.

* * * * *

Bedaŭrinde, ankaŭ kondolenci ni devas al la familianoj de s-ano Zawada en Pollando. – Ni estimplene konservos la rememoron je li.

LA NOBLA ARTO DE PANBAKADO

(Originala recepto por branpano kun acidfermentilo)

Tiu ĉi recepto estas verkita por informi kaj bakistojn kaj konsumantojn, ĉar ambaŭ ja plejofte ne scias, kio estas bona pano, kaj kiamaniere oni devas prepari ĝin.

Bona pano estas unu el la plej gravaj kondiĉoj por pli bona sano de la popolo.

Kiujn postulojn devas plenumi la bona pano?

Ĝi devas enhavi ĉiujn utilajn elementojn de la tritika grajno, do branon, ĝermon kaj blankan farunon. Tia pano estas nomata branpano (griza pano ne estas branpano!), kaj do estas farata el branfaruno. La faruno devas esti freŝa kaj muelita ĝustamaniere... La pasto devas esti preparata per pura akvo, ne per lakto. Se salo estas aldonata, tiam prefere ĝi estu marsalo.

Kiel ŝvelilon prefere uzu acidfermentilon, ne giston. La pano devas esti bone trabakita. Ĝi devas esti facile digestebla. Krome ĝi devas esti ankoraŭ bongusta eĉ post kelkaj tagoj. Ĝi ne eriĝu dum tranĉado.

Kial acidfermentilo anstataŭ gisto?

Acidfermentita pano estas preferinda ol pano kun gisto, ĉar ĝi estas pli saniga, pli facile digestebla, pli longe konservebla, pli bongusta (ankaŭ sen salo), kaj posedas pli kunteniĝan, pli elastan strukturon. (Malpli da eroj, kiam tranĉita).

Gisto estas farita en fabrikoj kiel kromprodukto de la bierfarejoj, distilejoj kaj brulalkohol-uzinoj, kie oni akiras gistĉelojn nur de unu specio, kaj tial oni malfacile povas nomi ĝin naturprodukto.

La gistĉelo estas same kiel la bakterio mikro-organismo. Mikro-organismoj apartenas al tre primitivaj vivformoj, kiuj reproduktiĝas pere de dividado. La gistĉelo vivas pere de sukero, farunaj substancoj kaj de celulozo kaj sekrecias kiel finprodukton de sia metabolo, alkoholon kaj karbonacidon. Do temas pri transformado. La gistĉeloj kreas alkoholon, kaj tio ĉi klarigas, kial gisto estas kromprodukto de la supremenciitaj industrioj. Ankaŭ brulalkoholo estas alkoholo, sed estas la karbonacido, kiu ŝveligas la paston.

Acidfermentilo aŭ acidpasto diferencas tiagrade de gisto, ke tie ĉi oni ne povas paroli pri tielnomata pura kulturo, sed pri komplete natura procezo. Acidfermentilo kontraste al gisto estas jam uzita dum miloj da jaroj, kaj ĝi estis malkovrita verŝajne tute hazarde. Ĝi estas simpla pan-pasto sen gisto, kiu acidiĝis per konservado dum kelkaj tagoj. Ĝi enhavas diversajn speciojn de mikro-organismoj, inter tiuj precipe la laktacidan bakterion kaj speciojn de gistĉeloj, kiuj spontane alvenis en la giston. Estas la gistĉeloj, kiuj ankaŭ ĉe la acidfermentado kaŭzas la ŝveladon, dume la sekreciprodukto de la acidlakta bakterio, (la tiel nomata lakt-acido), estas responda pri la acida gusto. Lakto-acido estas natura konservilo kaj tre saniga.

Sed kiam la acidfermentaĵo ne estas preparita ĝusta-maniere, tiam la lakto-acido tre superas kaj blokadas la multobligadon de la gistĉeloj, kaj tiuokaze ekestos pano kun akra, acida gusto, kiu nesufiĉe estas pufiĝinta. Ĝi povas esti tre bona pano el vidpunkto de saneco, sed nur malmultaj ŝatas la acidan guston kaj la masivan konsiston.

La mikro-organismoj povas alveni spontane en la panon, ĉar ili troviĝas ĉie, en la aero, en la akvo, en la tero, sur ĉiuj uzobjektoj kaj eĉ sur niaj ĵuslavitaj, do puraj manoj. Tamen la kunmetitaĵo de la mikro-organismoj povas diferenci laŭ la loko de ilia ekzistado.

La pano kun gisto, kaj same la pano kun acidfermentilo, enhavas teorie iom da alkoholo. Kiom precize, ni ne scias. Nek estas sciate al ni, kiagrade ĝi vaporiĝas dum la bak-procezo. Ĉiuokaze ne ŝajnas al ni, ke valoras la penon, por kaprompado. La aserto kelkfoje aŭdita, ke la manĝado de pano kun gisto, aŭ acidfermento, pro la ŝpuroj de alkoholo instigus la drinkemon en la homo, ŝajne devenas el fantazio.

La preparado de la acidfermentilo

Antaŭ ol ni volas baki panon, ni devas disponi pri ferment-ilo. Oni devas krei la cirkonstancojn, en kiuj gistĉeloj povos evolui (kreskadi), alivorte, ni ekestigos naturan gistkulturon, fermentadon.

Ek de la komenco ĝis la momento, kiam la kulturo estas plene maturiĝinta, normale pasas 5 aŭ 6 tagoj. Do, proksimume 5 aŭ 6 tagojn antaŭe, ol ni deziras baki, ni jam devas fari preparadojn. Se vi akurate sekvas la ĉi-subajn indikojn, vi ekhavos (akiros) neriproĉeblan acido-

fermentilon, per kiu vi povos fari panon, kiu estas bone finŝvelita kaj apenaŭ gustas acide.

En pelveto ni preparas la paston el iom da faruno kaj akvo. Ĝi devas esti iom pli maldensa, ol ordinara pasto, sed ne malseka kaĉo. Ni bone miksas kaj metas ĝin en lokon ne tre malvarman. Vintre ĝi devas esti en hejtita ĉambro.

Ĉiumatene kaj ĉiuvespere ni kirlas ĝin denove dum momento por preventi, ke ne formiĝu krusto sur la surfaco kaj se la pasto tre sekiĝas, aldonu iom da akvo.

Post proksimume 3 tagoj la pasteto ekhavos acidan guston kaj iom ĝi ŝvelos. Nia gistkulturo eniris la aktivan fazon. La gistĉeloj estas vekitaj al vivo. Nun ni aldonas kelkajn kulerojn da freŝa faruno kaj iom da varmeta akvo, kaj miksas ĝin per konvena ilo. Tio ĉi stimulas la gistĉelojn kaj preventas, ke la lakto-acido ne superiĝu. Sammaniere ni faras ĉiumatene kaj ĉiuvespere, sekve nia bulo da acidpasto daŭre grandiĝas kaj finfine ĝi ŝveliĝas el la pelveto. Nun la fermentaĵo estas preta por uzado kaj ni povos baki panon. Por tio ni miksas ĝin kun ankoraŭ pli detale menciota kvanto da faruno kaj konvena kvanto da akvo, kaj kunknedas ĉion, ĝis ĝi estas panpasto.

Tamen antaŭ ol meti la paston en la ujon, ni retenas buleton kaj remetas tiun en la pelveton. Tiu estos la fermentilo por venonta panfarado. Ĝia prizorgado denove estas: stimuli dufoje ĉiutage la gistĉelojn per aldono de iom da faruno kaj akvo. Post 3 aŭ 4 tagoj ni ree havas sufiĉan acidpaston por denove baki panon. Do ni povas dufoje ĉiusemajne baki.

La komenco de nova gistkulturo do daŭras 5 aŭ 6 tagojn, la daŭrigo de la jam ekzistanta kulturo proksimume la duonan tempon. Tamen, tiu, kiu deziras baki pli ofte ol dufoje ĉiusemajne, disponas pri diversaj manieroj por rapidigi la procezon de la fermentado.

Unue, li povas reteni pli grandan bulon da pasto kaj due, dum la prizorgado li povas aldoni pli da faruno kaj akvo, dume antaŭ ĉio li ne preterlasu meti la paston en pli varman lokon. Ankaŭ iom pli granda humideco plirapidigas la fermentadon. Sed se ni deziras malrapidigi la procezon, tiam ni faras kontraŭe (inverse).

La profesia bakisto, kiu deziras baki ĉiun tagon, bezonas reteni grandan porcion da pasto, ekzemple kvaronon de la tuta fermentaĵo, kaj gardi tiun en varma loko. Se li tiam

ankoraŭ unufoje prizorgus ĝin, tiam li povus denove baki la sekvontan matenon.

Oni povas daŭrigi la gistkulturadon senfine, kiu dume ne perdas sian kvaliton, kondiĉe ke oni regule prizorgas ĝin. Sed pro tiu ĉi kondiĉo ni devas fini la kulturon, se ni ekferias. Post la ferio ni devas fari novan fermentilon.

Se la fermentaĵo iĝas tro acida, tiam malmulte da faruno estis aldonita, aŭ ĝi estas tre humida, aŭ ĝi troviĝas en tre varma loko.

Ne gravas havi multon da fermentilo en stoko. Certe ne estas malsaniga kutimo, kelkfoje manĝi buŝplenon de ĝi. Tion oni ne faru kun gisto, ĉar la tuta stomakenhavo tre ekfermentus. Tiu, kiu tamen manĝus el ĝi eron, ekhavos malagrablajn ruktojn. Kiam oni havas multe da fermentaĵo, ĉar, ekzemple, pro cirkonstancoj oni ne havis okazon por baki panon, tiam iom da fermentaĵo, bakita en pato kaj manĝita kun iom da siropo, vere estas regalaĵo.

Eble la prizorgadon de la fermentilo matene kaj vespere kelkaj personoj konsideros kiel ĝenan devon, sed tiam oni devas pripensi, ĉu tiuj personoj ankaŭ sentas la purigadon de dentoj kaj lavadon de la manoj kiel ĝenon? La prizorgado de la fermentilo ne prenas pli da tempo. Kaj se oni foje tamen forgesas, tio ne estas ankoraŭ tragedio, tiam venontmatene oni rapidas aldoni duoblan kvanton da faruno kaj akvo. Sed se oni forgesas du aŭ tri-foje, tiam la kvalito malboniĝas kaj daŭras kelkajn tagojn ĝis ĝi reboniĝos. Regule prizorgi ĝin unufoje ĉiutage estas malmulte, precipe se oni deziras disponi pri ŝvelpova fermentilo.

La kvanto de la fermentilo

Ĉar acidfermentilo konsistas el pasto kun i.a. kelkaj gistĉeloj, ni bezonas el ĝi multe pli grandan kvanton ol el gisto. La proporcioj de resp. fermentilo/panpasto povas varii de 1 al 6, ĝis 1 al 4, kaj se dezirata, eĉ pli fortaj koncentriĝoj. Ju pli granda estas la kvanto de la fermentilo, nature des pli acida estos la pano.

Do ekzistas sufiĉa ebleco de libereco, dume ankaŭ la grandeco de la pano ne tiel gravas. Ĉiu devas lerni per sperto, kio plej bone plaĉas al li. Iom post iom evoluiĝos individua labormetodo kun fiksaj (konstantaj) mezuroj kaj pezoj, kaj estas egale, ĉu oni okultaksas, aŭ ĉu oni fiksas precize pere de pesilo kaj enhavmezurilo.

Bezonataj kuiriloj

Por baki panon oni bezonas: forneton, unu aŭ kelkajn panujojn, grandan pelvon aŭ pladon por la preparado de la pasto (ankaŭ konvenas pura kuirejstablo), lignan kuleron por la miksado kaj penikon por grasigi la ujojn. La ligna kulero, sed oni preferas tion, povas esti anstataŭigata per ordinara kulero aŭ per la manoj. Se mankas peniko, tiam oni uzu siajn fingrojn.

Ingredientoj

Por nia branpano ni bezonas: freŝmuelitan branfarunon, puran akvon kaj acidfermentilon, krome iom da sunflora (helianta) aŭ alia bona oleo, por grasigi la ujojn. Aldono de salo estas laŭ libera prefero. Ĉiuokaze oni ne troigu la kvanton, ĉar fermentita pano estas bongusta ankaŭ sen salo.

Se oni deziras la garantion, ke la faruno estas vere freŝa kaj brana, tiam oni devas mem mueli ĝin. Tiukaze la kuireja ilaro devas esti plimultigita per man-grenmuelilo, provizo, kiun oni ne bedaŭros. La aĉetebla faruno malofte estas freŝa.

La knedado

Pro la longa tempo de la ŝvelado ni prefere preparas la paston matene, aŭ ne pli malfrue, ol komence de la posttagmezo. La lasta prizorgado de la acidfermentilo tiam okazis la pasintan vesperon.

Por pano de 12 hektogramoj (=1200 gramoj = 120 dekagramoj), ni bezonas proksimume 6 aŭ 8 hektogramojn da faruno, laŭ la kvanto de la fermentilo, pri kiu ni disponas. Per aldono de akvo tiu donos proksimume 9 aŭ 11 hektogramojn da pano, kaj kune kun ĉio, ni akirus do proksimune 13 hektogramojn da pano, sed ĉar ni retenas buleton da pasto por la venonta fojo de panbakado, ni tamen proksimume havos 12 hektogramojn da pano. Se vi deziras baki du panojn samtempe, memkompreneble vi bezonos el ĉio la duoblan kvanton.

Ni metas la farunon en grandan pelvon aŭ pladon. Se ni deziras uzi salon, tiam ni nun jam enmiksu ĝin en la farunon. Post tio ni aldonas verŝojn de varmeta akvo kaj enmiksas ĝin en la farunon per la ligna kulero aŭ per la mano. Pro la uzo de varma akvo ni akiras varman paston kaj tio stimulas la gistĉelojn tiel, ke tiu ŝvelos pli bone

kaj pli rapide. Tamen neniel estas permesate, ke ĝi estu tute varma, ĉar tio mortigus la gistĉelojn kaj jam kungluus la farunon, pro kio la pano malsukcesus.

Kiam la plej granda parto de la faruno estas densa (ligita), ni aldonas la acidfermentilon, kaj poste ekknedas per (lavitaj) manoj. Tiu ĉi estas laboro, kiu devas esti farita per sufiĉe granda forto kaj devas esti daŭrigata 10 aŭ 15 minutojn. Se necese, oni faru paŭzon dum momento.

Se la pasto estas iome seka, tiam oni devas ankoraŭ aldoni iom da akvo. Povas esti, ke tio estas diversfoje bezonata dum la knedado, ĉar komence la faruno ne estas ankoraŭ saturita. La knedado de pli seka pasto estas nenecese peza kaj poste la pasto ne ŝvelas sufiĉe.

Sed se ni jam uzis akvon tre malavare, tiam ni povas korekti tion nur per aldono de iom da faruno. Malseka pasto malagrable gluiĝas al la fingroj kaj krome ne respondas al la celo de la knedado, t.e. pere de frotado liberigi la gluiĝantajn ecojn de la faruno, tiel ke ekiĝas kohera kaj elasta tutaĵo. Ĉe tre malseka pasto la frotado inter la faruneroj estas nesufiĉa. La pasto devas esti PASTO kaj ne KAĈO! Pro tio la knedado estas peza laboro, kaj la profesia bakisto iam antaŭ ol li ricevis helpon de maŝinoj faris tion per la piedoj. Oni lernas la precizan malsekecon per sperto, kaj memkompreneble oni ankaŭ devas havi iom da talento. Kiel konsilon oni kelkfoje diras, ke la pasto devas malgluiĝi de la manoj.

Eble iam vi prenis kelkajn greneroj̄n en la buŝon. Tiam sendube vi rimarkis, ke la maso pli kaj pli iĝis elasta pro la maĉado kaj finfine similis al maĉgumo. Tio nun estas ĝusta, kion ni ankaŭ klopodas akiri per la knedado. Bona, elasta pasto, kiu ne estas tre seka, bone ŝvelos kaj ekestas pano, kiu ne diseriĝos dum la tranĉado, kondiĉe memkompreneble, ke ni uzas taŭgan kaj akran tranĉilon.

Ke ankaŭ la speco de tritiko havas rolon, estas klare. Ekzistas diversaj varioj kaj ne ĉiuj havas la samajn ecojn. Unu speco posedas pli da glupovo ol la alia. Per la plej algluiĝantaj specoj, kompreneble, oni akiras la plej bonan panon.

Ankaŭ veter-cirkonstancoj dum la maturiĝo kaj rikolto havas grandan influon. Povas esti, ke pluvoj akompanataj de ventoj, teren-faligis la maturan grenon. Se post tio sekvas longa humida periodo, tiel, ke la rikolto devas esti

prokrastata, tiam kelkaj eroj jam ĝermas en la spiko. En tiuj eroj okazas transformado. Faruno de tia greno ne estas taŭga por baki panon.

Ni menciu ankoraŭ avantaĝon, pro kiu la acidfermentilo pruvas sian superecon kontraŭ gisto. En cirkonstancoj, kiam pano farita per gisto, senespere malsukcesas, (ekzemple ĝi malleviĝas dum la bakado aŭ ĝi iĝas malpli ol aro da paneroj ĉirkaŭata de krusto, el kiu oni tute ne povas tranĉi taŭgan buterpanon), oni akiras per acidfermentilo ĝenerale ankoraŭ sufiĉa bonan panon.

La ŝvelado

Post sufiĉe longa knedado kaj post reteno de peco por venontfoja bakado, ni donas al la pasto konvenan formon, kaj metas ĝin en panujon, kiu estas antaŭe grasigita. Nun ĝi devas ŝveli, kio okazas plej rapide en varma loko. Pro tio ni metas ĝin dum vintro proksime al la forno, sed ne sur la plankon, ĉar tie estas trablovo.

Dum sezono, kiam la kuirejo ne estas hejtata, ni povas stimuli la procezon per lokigo de la ujo kun la pasto, antaŭ ol ni metas ĝin en la bakfornon, dum duonhoro en aŭ super varman akvon.

Pasto kun acidfermentilo devas pufiĝi proksimume 4, 5 aŭ 6 horojn, kio dependas de la temperaturo kaj de la kvanto de la fermentilo. Por eviti, ke la supra flanko de la pano tre sekiĝus, kaj pro tio krevus, ni kovras la ujon per duoble faldita malseketa tuko.

Estas malfacile scii, kiam estas la ĝusta momento por meti la paston en la fornon. Tio estas, antaŭ ol la gistĉeloj finefikis aŭ alimaniere dirite, antaŭ ol ili ree estas blokadataj de la laktacido. Se la kulmino jam estus pasinta, tiam povus okazi, ke la pano poste en la forno denove parte malleviĝus, verŝajne pro kavo sub la krusto. Pro tio oni prefere metu ĝin en la fornon iom pli frue, ol pli malfrue. Ĝian maksimuman altecon la pasto ĉiam atingu en la forno!

Rimarko: Por eviti seniluziiĝon, respektive por konsciiĝi pli ĝuste pri la naturaj eblecoj, estas bone scii, ke branpano neniam povas pufiĝi tiel alten kiel blanka pano. Tiu ĉi lasta estas nenatura produkto kaj ni neniam klopodu imiti ĝin. Branpano posedas naturan kvanton da balast-substancoj kaj pro tio ĝi havas pli firman strukturon ol la plenpufiĝinta, malfirma, malbonkvalita, blanka pano. Cetere, ni havas nian dentaron por uzi ĝin, ĉu ne?

Ĝis antaŭ nelonge oni bakis en ŝtonfornoj, kiuj estis hejtitaj per ligno. Kiam la bakforno estis sufiĉe varmega, oni elprenis la cindron kaj la restaĵojn de la fajro kaj enmetis la panon.

Nuntempe la bakejoj havas modernajn radiator-fornojn. Tiu ĉi-maniere la forno-interno estas hejtita je la ĝusta temperaturo pere de tub-reto tra kiu varmega akvo aŭ vaporo cirkuladas. Kaj ĉe la malmoderna ŝton-forno kaj ĉe la moderna radiator-forno la pano ne kontaktas la fajron nek ĝiajn gasojn. Ambaŭ sistemoj do estas tute sendanĝeraj. Sed la privatulo plejofte disponas nek pri la unua nek pri la alia. Li devas uzi gasfornon aŭ elektran. Oni avertas kontraŭ la elektra forno de antroposofa vidpunkto laŭ kiu tiu ĉi korodus la eterajn partojn de la pano. Eble tio ŝajne estas iom malfacile kompreneble, sed tiu, kiu foje enprofundiĝis en la teosofion, scias, ke nia nutraĵo, same kiel ankaŭ nia korpo, estas pli ol nura, kruda substanco. Kemiaj vitaminoj ekzemple povas esti, el materia vidpunkto, tute identaj al naturaj vitaminoj, sed en ili mankas la vivpovo, vivforto. Kiel ajn estu, ni kredis agi bone, transdonante tiun ĉi averton al vi. Estas ankoraŭ nur malmulte sciata pri la elektro, kaj flanke de ties bonaj aplik-eblecoj, ankaŭ ekzistas danĝeroj.

La gasforno havas alian malfacilaĵon, nome, ke la pano kaj ĉio, kion oni bakas en ĝi, havas rektan kontakton kun la eluzitaj gasoj. Ankaŭ tie ĉi ekzaktaj informoj mankas pri ĝia damaĝo. Sed ke tiu damaĝo ekzistas, estas facile kompreneble. Pro tio povus esti rekomeninde uzi fermeblajn ujojn. Ĉu tiuj estas aĉeteblaj ankaŭ por pano, mi ne scias. Ekzistas aliaj ujoj ol panujoj, kiuj estas fermeblaj kaj kiuj memkompreneble povas esti uzataj por pano ankaŭ. Eble pano en formo de kukoj aspektas je la unua rigardo iom nekutimaj, sed pro tio ĝi ne gustas malpli bone. Ordinara kukoskatolo estas malpli taŭga, ĉar la malsupra flanko estas same larĝa kiel la supra flanko kaj pro tio povas ekesti malfacilaĵoj dum la eligo de la pano el la ujo.

Pano bezonas sufiĉe varmegan fornon, precipe en la komenco. La baktempo daŭras proksimume 45 minutojn, sed ĉe malpli varma forno povas esti, ke ĝi plialtiĝos ĝis unu horo aŭ pli. La ekzaktan tempon ĉiu trovu por si mem. La krusto devas esti helbruna ĝis bruna, kaj trikilo

pikita en la koron de la pano, post eltiro, devas esti pura.

Kiam la pano estas preta, ni eligas ĝin el la ujo kaj lasas ĝin tute elvaporiĝi kaj malvarmiĝi, antaŭ ol ni metas ĝin en skatolon kun truetoj, aŭ en alian aerumitan lokon. Ĉar freŝa pano estas malpli bone digestebla, ĝi prefere ankoraŭ ripozu unu tagon.

La tranĉado estas plej bone farita per tranĉilo kun maldika lameno, kiu estas sufiĉe akra. La plej multaj pan-tranĉiloj ne plenumas tiun postulon. Se oni havas plendojn pro tre malmola krusto, tiam oni tuj, kiam la pano estas elprenita el la ujo kaj varmega, por momento malsekigu ĝin per akvo. Poste lasu ĝin malvarmiĝi kaj elvaporiĝi. Uzante fermeblajn ujojn, oni neniam havos malmolajn krustojn.

Kaj nun...?

Nun la tute preta pano kuŝas antaŭ ni, majstro-verko de bak-arto! Flaru, kiel odora! Kaj gustumu tranĉaĵon kun iom da oleo, mielo, marmelado, aŭ vegetala margarino. Reĝa manĝaĵo, kiu tamen ne estas konata de reĝoj!

Paŝon post paŝo ni rakontis al vi, kiamaniere oni faras ĝin. Ni esperas, ke vi interesiĝis kaj ke vi komprenis, ke panbakado, kiam farita ĝustameniere, estas nobla metio kaj vera arto. Dum miloj da jaroj oni faris la panon tiel. Nur antaŭ nelonge tio ŝanĝiĝis, kaj nuntempe nemultaj bakistoj scias kiel la bona pano devas ekesti. Pro tio, jen por vi, kaj same por li, tiu ĉi recepto.

Manĝu bonguste kaj sane!

Nicolaas Hartman (E-igis O. Landheer)

PETO

La Landaj Reprezentantoj estas petataj, ke ili af. anoncu al la redaktanto la naskiĝdatojn de maljunaj niaj legantoj, por ke ni povu al tiuj ĝustatempe gratuli. – Same ni petas anonci la mort-okazojn.

A.Jürisson
Framaciisto

LAMINARIO ESTAS VALORA DROGO

La nutraĵindustrio de Fora-Oriento produktas en granda elekto vegetarajn konservaĵojn, kies krudmaterialo estas maralgoj.

En apotekoj estas aĉetebla en Fora Oriento sekigita kaj dispecigita laminario aŭ marbrasiko. Ĝi ne estas en maro kreskanta brasiko, sed drogo, devenanta el brunalgoj, multe disvastiĝintaj en la Norda Arkta Maro kaj en la Pacifika Oceano. El ili oni pretigas manĝaĵojn nuntempe en Koreo, Filipinoj, Indonezio, Japanio, ktp.

La specoj de algoj, uzataj por kuiraĵo, enhavas valorajn nutraĵproduktojn. La albuminoj de algoj, inter ili ankaŭ tiuj de laminario, estas plenvaloraj pro la konsisto de aminoacidoj. La albuminoj kaj grasoj de laminario estas facile digesteblaj kaj la organismo bone propriĝas ilin. La ĉefa kvanto de la materio, konsistiganta laminarion, estas karbonhidrato. La interĉela substanco en ili estas proksima al pektinoj, ĝi kapablas ŝveli kaj fariĝi ŝlima. El vitaminoj en marbrasiko troviĝas karotino. La laminario de la Pacifika Oceano enhavas A-provitaminojn en la sama kvanto kiel en pomoj, prunoj, ĉerizoj kaj oranĝoj. Marbrasiko enhavas grandkvante ankaŭ la vitaminojn de B-grupo, kunhelpantaj al la normala funkcio de koro, angiaro kaj nervsistemo, same ankaŭ al la procezoj de la metabolo. 100 gr. da seka substanco de laminario enhavas 13,7 mg. da vitaminoj B_1, bezonataj por homo 2-2,5 mg. en diurno. Ĝenerale plantoj ne enhavas vitaminojn B_{12}, sed marbrasiko enhavas ilin. 100 gr. da sekigita laminario povas enteni ĝis 240 mg. da vitaminoj C.

Algoj estas kvazaŭ siaspecaj subakvaj koncentrejoj de anorganaj saloj. Ili entenas kelkajn elementojn, mankantajn en la kontinentaj plantoj. Laminario enhavas diversajn mineralsubstancojn. Grava estas la enteno de jodo – 0,2 – 0,3%. En marbrasiko troviĝas ankoraŭ brom-, kalium- kaj kalciumsaloj. El mikroelementoj laminario entenas manganon, kupron, kobalton, bromon kaj arsenon.

Kiel drogon oni uzis marbrasikon jam antaŭ longa tempo. Oni uzis ĝin precipe okaze de la malsanoj de surlaringa glando kaj digestorganoj. La akvomaceraĵo de laminario estas uzata en popolmedicino kiel banoj kaj okaze de reumatismo kiel varmaj volvaĵoj (+40°–45°).

Ĉar la drogo havas econ en akvo ŝveliĝi 400-600% de sia amplekso komenca, ĝi efikas facile laksigante. Reguligante la funkcion de stomako kaj intestoj, laminario ordigas la digestadon okaze de la kronika mallakso. En tiu kazo oni enprenas vespere 1-2 tekulerojn da seka pulvoro de marbrasiko kaj altrinkas unu glason da akvo.

Ĉar laminario riĉe entenas mikroelementojn, vitaminojn kaj aliajn substancojn, ĝia uzado favoras pliboniĝon de metabolo, precipe okaze de aterosklerozo, skrofulozo, strumo, rakito kaj aliaj malsanoj.

El la estona tradukis Benita Kärt,
Tallinn, Estonio, USSR.

MANĜU KAROTOJN! Antaŭnelonge la sciencistoj inventis, ke la karotoj enhavas flavan substancon, nomitan karotino, kiu aliformiĝas je vitamino A en la plej mirinda laboratorio – en nia hepato. Post digestado de karotoj la sango portas la karotinon en la hepaton, kie ĝi estas deponita. Tri gravaj inventaĵoj komprenigas, kial la karotoj estas pli riĉaj je vitamino A, ol la bovina aŭ fiŝa butero, pri kiuj ĝis nun tio estis asertita. La malmultekostaj karoto kaj spinaco enhavas pli da vitamino A, ol la multekostaj buteroj. Same la verda fazeolo, laktuko, kukurbo estas riĉa fonto de tiu vitamino. Pro tio oni jam ne konsideras necesa, aldoni al la dieto de et-infanoj fiŝan buteron (oleon). – Oni ne forgesu, ke karotoj enhavas ankaŭ aliajn vitaminojn kaj salojn, gravajn por nia sango. Pruvo al tio estas, ke ĉe anemio karotoj estas la plej bona kuracilo! – Jen, la modesta karoto havas destinon, okupi sur nia tablo honorindan lokon!

(El bulgara veget.gazeto tradukis Avo Bakarov)

REMEMORE AL KÁRLIS KRAUJINŠ

Pri la latva verkisto Kárlis Kraujinš mi jam kelkfoje aŭdis, ankaŭ tion, ke li antaŭnelonge festis sian 95an naskiĝdatrevenon, kaj ke li vivis tre modeste, senviande. Mi faris provojn kontaktiĝi kun li, respektive ricevi pri li informojn. Tial mi skribis al nia kara Perantino en Sovetunio, s-ino Judickiené, ke ŝi afable akiru pri li informojn, kaj laŭeble ankaŭ artikolon de li por nia EV. – Antaŭ kelka tempo venis sciigo de s-ino Judickiené, ke li ne respondis ŝian leteron, kaj eble ŝi devos iom atendi, ĉar li ne kutimis tuj respondi. . . Nun mi skribis al s-ino Judickiené, ke ŝi jam ne atendu.

Intertempe mi perletere petis s-inon Milda Jakubcová, nian karan poetinon (pri ŝia bela verko Estrado de animaloj vi jam legis en EV), kaj al kiu ni jam gratulis ankaŭ en la 2-a n-ro de EV, ke ŝi eble povos ion al ni diri pri K.Kraujinš, ja ŝi estas ankaŭ devene el Latvio, kaj sian 'kolegon'-verkiston ŝi certe konas.– Jes, tuj venis letero, eĉ kun fotografaĵo de la verkisto, kiu en sia junaĝo lernis Esperanton, kaj ke li ankoraŭ meze de Januaro skribis al ŝi, invitante ŝin al sia nomtaga festo la 28-an de Januaro. "Invititaj estis ankaŭ miaj tri amikinoj" – skribis s-ino Jakubcová – "sed kiam tiuj vespere alvenis por festi lian naskiĝtagon, li jam kuŝis morta, kovrita per multaj floroj. Li tre ŝatis la rozojn, kaj tial lia pseŭdonimo estis 'Rožmīlis', kio signifas 'Rozamanto'." – Tiom el letero de s-ino Milda Jakubcová, kiu estis la unua nia informanto pri la forpaso de K.Kraujinš. (S-ino Jakubcová vivas en ĈSSR.)

Post kelkaj tagoj venis tria letero, jen:

La 25-an de januaro, kiam mi vizitis la veteranon de Latvia Esperanto-movado, verkiston Kárlis Kraujinš, li montris al mi la leteron de s-anino A.Judickiené, per kiu ŝi petis lin verki artikolon pro la 'Esperantista Vegetarano' kaj konatigi ĝiajn legontojn kun sia sperto kiamaniere atingi 100 jarojn.

Kiel konate, la 11-an de junio 1974 Kárlis Kraujinš festis sian 95-jariĝon kaj ĉiuj gastoj deziris al li atingi cent!

Tiuvespere li promesis verki la petatan artikolon kaj koncize konatigis min kun ĝia enhavo. La ĉefa estas vivreĝimo, modera nutrado sen viando. Oni devas ne uzi

alkoholaĵojn kaj fumado estas malpermesata. En sia artikolo li volis mencii ankaŭ la sociekonomiajn cirkonstancojn kaj ilian influon al la homa vivo.

Sed la sorto ne permesis al nia kara samideano Kárlis Kraujinŝ efektivigi tiun ĉi intencon. La 28-an de januaro estis lia nomtago. Li atendis gastojn, kiuj kutimis lin viziti dum tiu ĉi tago. Ĉifoje li ne plu povis akcepti ilin mem, ĉar je 14.00 li subite mortis pro koratako. Ni trovis lin en lia ĉambro, kuŝante inter floroj – tristis ciklamenoj, odoris siringoj kaj rozoj...

Dum la lastaj tagoj de sia vivo li sukcesis verki ankoraŭ du leterojn: unu al la poetino-esperantistino Elza Plukŝav, kun kiu li korespondis 50 jarojn, kaj duan al la komponisto Alfredo Tîss, kun kiu li volis konatiĝi persone la 28-an de januaro. Kárlis Kraujinŝ tiuvespere deziris aŭskulti siajn kantojn kiujn aranĝis Alfredo Tîss.

Liaj amikoj plenumis tiun ĉi lastan deziron; la kantojn prezentis Alma Braslina, pianludis Alfredo Tîss.

En nia memoro li por ĉiam estos vivanta!

Mirdza Burgmeister, Riga, Latvio, USSR

NIA INTER-HELPO ::::::::::

Sinceran dankon al ĉiuj, ĉe kiuj vekis eĥon la petoj pri helpo en malsanoj. Kortuŝigaj estas la afablaj kaj bonkoraj vortoj, kiuj alvenis resone al tiu ĉi nia rubriko. Sinceran dankon al ĉiuj skribintoj! – Iliaj konsiloj estis tuj plu-senditaj al la personoj, kiuj petis helpon. Do refoje koran dankon al ĉiuj, kiuj plenumis kaj ankaŭ en la estonteco plenumos la devon al la suferantaj proksimuloj.

Iujn konsilojn ni publikigos. Nun jen tiu ĉi:

*** Tre bona resanigilo kontraŭ HEMOROIDOJ estas hamamelido (Hamamelis virginica) aĉetebla en apotekoj kaj drogejoj. Oni uzu ŝmiraĵon aŭ pomadon por la loka (ekstera) kuracado kaj tinkturon por la interna kuracado. Instruo pri uzo estas sur la paketo aŭ boteleto. Tre efika rimedo. La doloroj malaperas post kelkaj minutoj.

Kontraŭ PROSTATO-suferoj oni uzu la bioĥemiajn rimedojn de d-ro Schüssler: Calcium fluoricum kaj Magnesium phosphoricum alterne po 2-foje ĉiutage (matene kaj posttagmeze la unua, tagmeze kaj vespere la alia). Oni prenu po unu tablojdo kiun oni lasas solvi en la buŝo per la salivo (ne tuj englutu). La daŭro de la uzo estas multajn semajnojn,

sed post kelkaj tagoj oni sentas pliboniĝon. Oni apliku la rimedojn ĝis la kompleta malapero de la sufero.

Fr.Bierhoff, Svislando

*** Pri MIOPATIO ni skribis en EV-9a, petante helpon, konsilojn. En EV-12a ni represis la respondon de s-ano Blostica. Poste venis ankoraŭ afablaj leteroj al nia Interhelpo. Iuj nebone komprenis la malsanon, nome, ke temas pri "myopathia" – iom-post-ioma malfortiĝo de la muskoloj, kaj ne temis pri "miozo" – okulmalsano. Tamen – ĉar tiu ĉi okulmalsano estas ofta – ni represas la vortojn de s-ano Bierhoff el Svislando:

Ekzistas bona libro de Hickethier: "Plena vidkapablo", aĉetebla laŭ mia scio nur en la germana lingvo ĉe fraŭlinoj L.Depke en D-5421 Kemmenau über Bad Ems (Germanio). Fraŭlinoj Depke ofertas kursojn en sia sanigejo por forigi okulmalsanojn, precipe miozon. Bedaŭrinde ili ne parolas Esperanton, tial mi volonte helpos, kiel tradukanto, se necesos. La germana titolo de la libro estas "Volle Sehkraft" de Kurt Hickethier.

Fr.Bierhoff, Nusshaldenstr.29,
CH-5312 Döttingen, Svislando.

NIA HEJMA APOTEKO

En la lasta tempo eble neniu alia kuraca kreskaĵo atingis tioman respekton, kiel la aloo – danke al okazintaĵo en Sovetunio, pri kiu oni multe parolis, se la afero estis reala veraĵo.

Laŭ tiuj onidiroj, okazis en la onkologia instituto en Moskvo, ĉe prof.Savický interesa afero, nome, ke en la jaro 1963a estis el tiu instituto resendita hejmen pacientino Maria Sabirková, pro nekuracebla stadio de kancero ĉe virinaj organoj. Post duonjaro ŝi estis revokita al kontrolo, kaj tiam oni trovis, ke ŝia neresanigebla malsano multe pliboniĝis, kaj ke ŝi reakiris rimarkindan kvanton da korpa pezo.

Laŭ sia aserto, ŝi hejme sin kuracis je konsilo de vilaĝanoj jene:

30 dkg-ojn da aloaj folioj ŝi muelis per vianda hejma muelileto, ŝi aldonis $\frac{1}{2}$ kg-on da naturvera mielo, 7 dcl-on da same naturvera ruĝa vino, kaj unu decilitron da pura, apoteka alkoholo. Ĉion kune miksu en ne-metala (vitra aŭ fajenca) botelo, lasu 7 tagojn en nevarma kaj malhela ejo

(kelo), post tiu tempo ĝin uzu jene:

Dum la unua semajno 3-foje dumtage duonhoron antaŭ la manĝo po te-kulereto, post tiu tempo po supo-kulero, dum 3 semajnoj. En gravaj malsanoj la kuracadon daŭrigu ĝis 6 – 8 semajnoj.

Laŭ onidiroj tiamaniere eblas kuraci eĉ tuberkulozon kaj kanceron, stomakan ulceron, ĉiujn inflamajn malsanojn de internaj organoj, malsanojn de hepato kaj stomako, epilepsion, podagron, ktp.

El la botelo oni verŝu kvanton por kelkaj tagoj en konvenan malgrandan botelon, kaj la originan oni lasu en malhela, seka kaj malvarma ejo (kelo).

Tiom pri la aloo laŭ tiu ĉi "historieto". – Mi havas ĉemane diversajn fakajn librojn, eĉ la "Herbaron" de D-ro Mathioli el la 16a jarcento, kiu pri aloo same multe skribas, kiel tion faras aliaj fakaj libroj pri drogherboj. – La aloon verŝajne ĉiuj bone konas, ĝi estas kreskaĵo kakto-speca, havanta multajn variantojn, sed kuraca estas nur la tre amara!

Niaj ĉeĥoslovakiaj geamikoj povas ricevi de nia redaktejo kvanton aŭ plantojn de aloo, kontraŭ laŭplaĉa monsumo, je bono de la redakta poŝt-afranka kaso. – Eksterlanden ne eblas ĝin sendi!

– erva.

POEMETO

Herbert Dorbe, la maljuna poeto, vizitis esperantistojn en la Klubo en Riga. Li certe simpatias ne nur kun Esperanto, sed ankaŭ al vegetarismo, ĉar li kutimas verki belajn poemetojn por infanoj ankaŭ pri floroj, fruktoj . . .

Jen unu el-inter tiuj:

Verdajn foliojn dismovas mi,
serĉas okuloj: jen estas ĝi!
Brunaj vangetoj, verda barbeto –
en osta pelto avel-vireto!

Sendis, kaj el la latva la poemeton tradukis:

Arturs Kubulnieks

EL LETEROJ DE LEGANTOJ

^^^^^^^^^^^^^

Mi ekdeziris skribi al vi hodiaŭ kelkajn vortojn, ja mi havas grandan festotagon: la 5-jaran datrevenon de mia vegetaraniĝo! Kaj ankoraŭ ion: jam pli ol 8 semajnojn mi praktikadas la ĉiu-vendredan fastadon, kaj neniam malfacilaĵon mi sentas, nur sole grandan ĝojon, kontentecon. Pli frue mi ne povis imagi, ke homo "malsata" povas esti energia, bonhumora, sed nun mi jam tion scias! – Sola malfacilaĵo, ke mi tiam devas aktoriĝi, por ke nenion rimarku la edzo!...Ĝisnun mi sukcesis, sed se...tiam ekestos vera infero! – (Kara Angela, mi gratulas al via festo de vegetaraniĝo, sed plie al via aktorado, pro kiu via kara edzo ja ne koleru – male – iam mi aŭdis proverbon ke la plej feliĉa estas la edzo ĝuste tiam, kiam lin la edzino trompas, ĉar tiam ŝi ege klopodas je ĉio... Kaj vi ja ne trompas, sed male – plibonigas vian sanon, kaj tio estas je bono ankaŭ de via s-ro edzo – en ĉiuj sencoj de la vortoj! – Salutu lin ankaŭ je mia nomo! – via Erva)

* * * * *

Iam-tiam mi kutimas reveni al la malnovaj n-roj de EV, ĉar mi ĉiam refoje trovas en ili ion interesan....En EV-11, kiu tre plaĉis al mi, sur la paĝo 21, mi legis pri akirado de ĉimozino, necesa ĉe fabrikado de fromaĝoj. Nun mi memoris bildon en la gazeto THE VEGETARIAN (Britanio), kiu montris bovinon vivantan, en kies flanko estis truo, tra kiu oni metis la manon en ĝian stomakon, por akiri la ĉimozinon.– Ĉi tiu metodo vere ne plaĉas al mi; ĝi estas eĉ terura, vivisekcia, eĉ se estas pli preferinda, ol mortigi la bovidojn! E.C.Harler, USA.

* * * * *

Mi estas kaj restas fidela legantino de via revuo Esp. Vegetarano. Ĝi tre plaĉas al mi, ĉar ĝi ofte enhavas por mi tute novajn aferojn, kaj mi volas konatiĝi kun diversaj vivmanieroj. S.Neilande, Latvio.

* * * * *

La vegetarana vivmaniero estas por mi nova atingaĵo... S-ro Kaukal pruntedonis al mi kelkajn ĝisnunajn kajerojn de EV. Mi estis surprizita pro la riĉa enhavo, el kiu mi povis kaj povos multe lerni. – Eble ni ankaŭ renkontiĝos iam persone dum iu veget.kongreso. – Bedaŭrinde nur, ke la mondo estas dividita, kaj ke ni ne povas facile viziti

unu la alian. Sed ni esp-istoj staras super tio ĉio kaj por ni gravas nur la valoro de la homo, kaj de la paco.

H. Willecke, Germanio.

* * * * *

En nia lando la ideo de vegetarismo multe plifortiĝis dum la lastaj jaroj, parte pro la altaj prezoj de la viando kaj viandaĵoj, – parte, ĉar oni pli kaj pli ekkomprenas la inter-rilaton inter la manĝado de viando, animala graso, ovoj kaj kemiaĵoj en nutraĵoj unuflanke, kaj aliflanke la malsanojn de koro, renoj, hepato, intestoj, kancero. Do oni ne plu rigardas nin, kiel strangulojn, kiel oni antaŭe faris... Oni ankaŭ komencas kompreni la inter-rilaton inter la malsato en iuj partoj de la mondo, kaj la fakton, ke en aliaj partoj mondaj oni foruzas milionojn da cent-kilogramoj de grenoj kaj sojo, kiel nutraĵon por bestoj murdotaj, por "gajni pli da proteino", anstataŭ uzi tiujn produktojn por la homa nutrado.

K. Nell, Usono.

(Jes, vi pravas, kara amiko, dume ankaŭ ĉi tie la homa saĝeco eraras, ja ekzemple la sojo enhavas 4x pli da proteino, ol la bovaĵo, dume tiu ĉi, el sojo, estas pura albumeno, kiu ne postlasas en la organismo domaĝaĵojn! – Erva.)

* * * * *

Kun vera intereso mi kutimas legi EV-on, ĉar ĉio en ĝi estas tre interesa, racia eĉ necesa, precipe en la nuna tempo, kiam la alkoholismonikotinismo kaj narkotismo fariĝas jam monda problemo, eĉ tragedio por la homaro. Sed la ofta asertado, ke veg-oj akiros pli longan vivon, laŭ mia opinio ne estas ĉiam taŭga, ĉar en maljuneco kaj ofta forlasiteco kaj soleco venas ofte malsano...

Mateo Rucz, Sovetio.

* * * * *

Siatempe iuj interesiĝis pri la preparado de la "urtiko sterko-akvo" laŭ metodo de s-ano Mosch, pri kiu ni jam skribis, sed ili ne ricevis de li poste respondon, klarigon.– Nun notas s-ano Mosch, ke tio povis okazi pro lia adres-ŝanĝo... Li certe volonte al ni klarigos la preparadon denove, kaj eĉ pli, la prizorgadon de bona komposto ankaŭ. – Anticipe dankon al li!

* * * * *

La enhavo de EV tre plaĉas al mi, kaj en mia lando estas varma interesiĝo pri tiu ĉi gazeto, ĉar en Bulgario estas multaj vegetaranoj. Por tiu ideo eble helpas la fakto, ke en mia lando estas kelkaj asocioj, kiuj ankaŭ propagandas vegetarismon, kiel Orfeo, Bogomiloj, Duĥoboroj, krome, en la nuna tempo, ĝis antaŭ-nelonge vivis fama filozofo, kiu ankaŭ subtenis la vegetarismon.– Li diris, ke se homo volas esti sana, li devas havi puran sangon, ĉar tia sango kapablas venki la mikrobojn, bacilojn. Pro tio, se la homo volas havi sanan sangon, nutru sin per natura, vegetala nutraĵo, sed ne per viando, kiu envere venenigas la sangon. Krome, tute nature, la homo ne trinku alkoholaĵon kaj ne fumu tabakon. Benita –Nevena Nedelĉeva, Bulgario.

* * * * *

Kvankam mi ne estas 100%a vegetarano, mi multe simpatias kun tiu vivmaniero, kaj mi scias, ke ĝi estas bona kaj sana, tial dum la tuta jaro sur nia tablo estas la diversaj bongustaj fruktoj, kaj ĉiutage ankaŭ legomoj. Krome jen, pruvo: dum malsano kaj malmulto de hemoglobino ĉe mia edzino, oni konsilis al ŝi manĝi ĉiutage regule pomojn kaj karotojn, kaj jam nur post unu monato la hemoglobino altiĝis en ŝia sango preskaŭ je 50%! –Vere, la vegetarana vivmaniero estas laŭdinda kaj rekomendinda!

Petro Poliŝĉuk, Taŝkent, Sovetio.

* * * * *

Ĉe legado de Esperantista Vegetarano mi ĉiam ĝojas, ĉar mi vidas, ke mia afero bone progresas. Nur mi bedaŭras, ke estas landoj, kie vegetarismo ne estas sufiĉe rekonata, kvankam ĝi estas eĉ grava ekonomia faktoro. Tamen, bonŝance, eĉ tie troviĝas kuraĝaj personoj, kiuj per sia konduto montras, ke timi oni ne bezonas, ĉar temas pri bona afero.

Ĉi tie mi memorigu la vortojn de svedo Ragnar Berg, iama fiziologo en la fama sanatorio "Blanka Cervo" en Dresden, kiu konsilis al gepatroj: "Ne kutimu viajn infanojn devigi al viando-manĝado; ili poste dankos al vi pro tio!"

Fr.Bierhoff, Svislando.

* * * * *

La "Komuna Vegetarana Hejmo" ekinteresigis min, sed la noto en EV-16a, paĝo 26, laŭ mia opinio, ne estas ĝusta. Ja la komuna vegetara kuirejo devas ne havi en sia "menuo"

divers-politikajn demandojn, kiuj estas tute privata afero de ĉiu homo. Espereble malbonaj ecoj ĉe vegetaranoj-esperantistoj estos en nekonsiderinda kvanto, kaj ne agrostemo okupas ĉefe la lokon en la kampo, sed la tritiko, kiu nutras nin, la tutan homaron! – La vivo ja ĉiam havas konfliktojn. – Konstruo de Veget.Hejmo estos bonŝanca donaco por vegetaranoj. Ni, legantoj de EV, atendas pli detalajn informojn pri tiu ĉi afero,– viv-kondiĉojn, kaj ĝeneralajn en la Komuna Veget.Hejmo.–Mi opinias, ke iuj el-inter ni, precipe nejunaj homoj, havas emon vivi simple en vilaĝo, kaj ili do volus partopreni en la komuna laboro kaj vivo en la Vegetarana Hejmo. I.Ŝejnker, Do vostrebovanija, SU-141018 MITISTI-18, Moskovskoj obl., Sovetunio.

* * * * *

Tralegint la artikolon de Suvorin "Kuracado per malsato" en EV-16a, mi restis preskaŭ ŝokita de surpriziĝo: tiun ĉi artikolon mi jam ie legis,– ĝi estas al mi ja konata!... Sekvis longa meditado – preskaŭ komencis jam dolori mia kapo de tio,– fine venis la memoro: ho, antaŭ 30 jaroj, kiam mi venis en la urbon Zilina, kiel armea ĉef-intendanto! Jes. Sed tiu artikolo tiama estis tamen ne de Suvorin, sed preskaŭ kun la sama enhavo! Temis pri tio, ke redaktoro de ĉef-ĵurnalo serĉis kolegon, – redakcian kunlaboranton, al kies artikoloj venadis la plej multaj leteroj de la legantoj, kaj kies loko ĉe la tablo estis jam kelkajn tagojn forlasita. Kio okazis? – La redaktoro telefonis,– venis respondo: ĉio en ordo, jes, mi ne iris en la redaktejon, mi ne volis ektimigi vin,– mi tre ŝanĝiĝis laŭvizaĝe, mi ĵus hodiaŭ finas mian 8-tagan totale sennutraĵan refreŝigon printempan. Kaj la redaktoro priskribis en longa, tutpaĝa ĵurnala artikolo ĉion pri sia "Vizito ĉe slovaka Gandhi". – Sekvis simila priskribo, kiel ĉe Suvorin, sed pli entuziasma, ege vivemeca, precipe pri la mensa-anima-spirita refreŝiĝo, same pri la korpa, ĝenerale, kun tuteca resaniĝo, refreŝiĝo, rejuniĝo... La "slovaka Gandhi" prakikadis ne fastadon, sed tutan nemanĝadon-netrinkadon; dum 8 tagoj eĉ guton da akvo li ne trinkis!– Kompreneble li tion ne konsilis al tiuj, kiuj ne estis sanaj, kiuj ne havis spertojn, kaj povus danĝeri al sia sano.– Sed mi aldonu ion, kio vin certe interesos: la artikolo parolis tiam, antaŭ 30 jaroj, pri tiu homo, kiu nun redaktas nian EV-on! Št.Leibiczer, Ĉeĥoslovakio.

* * * * *

La represo de leteroj ricevitaj estas dankinda, ĉar ili montras la ĝustan rigardon al niaj problemoj.

En EV-16 p.26 M.J. tre ĝuste diras la faktojn, kiaj ni, niaj kunhomoj, kaj ankaŭ la vegetaranoj, estas. Regas egoismo, ambicio, malamo, havemo. Kaj ne helpas "la venenaj ĥemiaĵoj". Tamen ĉe ekkono de tiuj faktoj kelkaj homoj klopodas forigi tiujn nehelpajn tradiciajn ecojn, liberiĝi de ili. Tial mi devas diri, ke ne plu ĉiu homo flegas sian propran "ekzotan" politikfloron. Sed ankaŭ ĝustas, ke la kunvivo kun la aliaj homoj, la socia vivo, ne povas esti forigita. Tial la propra konduto aŭ sintenado gravas, por sia vivo. Kaj ĝustas, ke tia "komuna vegetara hejmo" povus esti bela, sed laŭ la hodiaŭaj faktoj ĝi verŝajne ne povas ekzisti. Tamen ĉiu klopodu!

Plua bona rimarkigo estas sampaĝe de R.Ĉ. Kio efiku ĉe la manĝado? La gusto, aŭ la utilo por la sano? Kvankam la vegetara manĝaĵo ankaŭ tre bongustas, tamen la sento, la gusto ne regu nin. Ni ne nepre volu vivi, ni nur donu al nia "aŭto" la ĝustan kvanton da "benzino", por ke ĝi bone veturu la venontan tagon. Sed tre gravas la formado de nia psiko, kiu ja iom nin (ĉiun laŭ la sia) regas. Kiu psike kutimiĝas mortigi vivaĵojn (aŭ nur pagi la buĉistojn), tiu certe ne trovas ian grandan malfacilaĵon en militoj kontraŭ aliaj homgrupoj. Ni ja vidis la faktojn, kiaj estas la homoj, antaŭe ĉe M.J.

Injektoj por tie helpi ne ekzistas, nur la propra klopodado: ekkoni kaj formi, regi sin mem, povas helpi, ankaŭ al la vegetaranoj. Kontakto gravas, kaj la EV helpas, dankinde.

F.Morawetz,
Brönshöjvej 14, DK-2700 Brönshöj, Danio.

AVANTAĜOJ de VEGETARANISMO

Unu el la plej bonaj kvalitoj de la vegetarismo estas tio, ke kelkfoje pli da vegetaranaj homoj povas nutriĝi el la sama terspaco, ol homoj povas nutriĝi el la sama terspaco, ol homoj kiuj manĝas viandon.

En la mondo estas nur ĉirkaŭ 4.000 m^2 da manĝaĵproduktiva agro po homo. Tamen, la viandbazita dieto de usonanoj postulas inter 2.5 kaj 3 fojojn pli da agro po homo.

UNICEF (Fonduso de la Unuiĝintaj Nacioj por Infanaj Urĝbezonoj), petegis la riĉajn naciojn de la mondo, redukti

la konsumon de viando, ĉar viando egalas malŝparon pro la multaj manĝaĵoj, kiujn oni donas al bestoj.

Tipa viandbazita usona dieto postulas 1.000 kilogramojn da greno pojare. El tio nur 68 kilogramoj estas senpere manĝataj. La cetero estas donata al viandproduktivaj bestoj. Kontraŭe, en Hindujo kaj en aliaj malsatantaj landoj de la mondo, homoj vivas el nur 181 kilogramoj da greno, plej-parte manĝata senpere.

Se ni en Usono ekuzus grenojn nur por nia rekta manĝ-ado (alivorte, ne por kreskigi bestojn), la efikeco estus tiom granda, ke ni havus troon da nutraĵoj por doni al ĉiuj 900 milionoj da malsatantoj de la "4-a mondo" (nun vivantaj el nur 181 kilogramoj da grenoj jare), ne malpli ol 136 kromajn kilogramojn da grenoj jare! Certe, do, se nur Usono iĝus vegetarana nacio, malsato iĝus io pri kio la infanoj lernus nur legante librojn pri historio!

La kialo estas la malefikeco de viandproduktado. Bestoj malŝparas 7/8 de la manĝaĵo ricevitaj (meze), kaj redonas nur 1/8 kiel nutraĵo. Sed en la kazo de la plej populara viando, bovoviando, bovidoj ricevas 20 kilogramojn da grenoj por produkti 1 kilogramon da viando.

Ĉi tiu preskaŭ nekredebla malŝparo igis nutradiston Jean Mayer deklari: "La sama kvanto da nutraĵoj, kiuj subtenas 210 milionojn da usonanoj, sufiĉus por 1.500 milionoj da ĉinoj."

Ekzistas homoj kiuj malkoncernas sin pri la malsato de la mondo, dirante pli-malpli: "Kial mi helpu ilin? Ili nur havus ankoraŭ pli da infanoj kiujn oni devas nutri iam". Ĉi tiu sinteno estas tipa de homoj kiuj ne scias pri populacio kaj pri la kialoj de nombro-altiĝoj kaj malaltiĝoj. Fakte, kiam familio de la 4-a Mondo estas por ĉiam vidalvide al malmulta nutraĵo, kiam ĝi vidas, ke la infanoj mortas june, aŭ iĝas tro kriplaj pro nutromanko, por povi helpi perlabori la bienojn, tiu familio klopodas havi pli da infanoj, por ke iuj el ili havu eblecon pretervivi kaj helpi, krom, kompren-eble, prizorgi siajn gepatrojn dum maljuneco.

El artikolo de Bob Pinkus, Vegetarian Voice, 1975.
Tradukis S.R.Docal, Usono.

Ni transdonas la alvenintan peton: ĉu niaj geamikoj en Aŭstralio povus priskribi la arbon eŭkalipto, kaj ties oleon – ĝian uzadon, efikojn, ktp.

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto : L.N.Tolstoj

Nova serio : Numeroj 17-18 – Julio 1976

Redaktanto : Ernesto Váňa
CS 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR.

El la enhavo

Eldonanto : Christopher Fettes
St.Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

Pri adres-ŝanĝoj, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp., bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

ATENTU DONACANTOJ! Nepre sendu viajn donacojn per internacia poŝtmandato, NE per ĉeko.

La kovrilon desegnis Jan Schaap (Nederlando).

BRITA ELSENDADRESO:
'Esperantista Vegetarano', 12 Blackfields Avenue, Bexhill, Sussex, England.
Presis en Anglujo: Fellowship Press, Gloucester